

на результаты исследования, а его результаты показывают, что, когда занятость — источник удовлетворения, люди, скорее всего, продолжают работать, *несмотря* на боль в пояснице. И они демонстрируют обычное поведение.

БЕССОННИЦА

Многие из нас в определенные периоды жизни страдали от бессонницы. До половины взрослого населения Соединенных Штатов сообщают о ней каждый год. Физические ее причины многочисленны, среди них — сон рядом с храпящим партнером, употребление кофеина перед сном, привычка слишком часто дремать в течение дня, низкая физическая активность; прием медикаментов, таких как таблетки от простуды, и апноэ во сне. Независимо от причин, многие выяснили, что усугубляют ситуацию, изо всех сил стараясь уснуть. Как же это работает?

Постарайтесь вспомнить, когда в последний раз у вас была назначена важная встреча на утро и вы не могли уснуть до поздней ночи. Может, причиной стало предстоящее собеседование или необходимость сделать презентацию на работе. Пока лежали в постели, вы не могли перестать думать о том, что каждый час бодрствования делает ваше сознание более спутанным и вялым. С каждым часом вы раздражались сильнее, вероятно приходя к выводу, что полностью утратили способность нормально засыпать. И всякий раз, бросая взгляд на часы, вы чувствовали нервирующий всплеск адреналина в груди или желудке.

Источником данной проблемы является то, что нервная система переходит в режим «бей или беги», когда вы слишком стараетесь заснуть. Это порочный круг: яростные попытки уснуть заставляют тело бодрствовать. Нужно разорвать цикл, отказавшись от борьбы. Есть несколько способов, которые люди используют, чтобы достичь этого.

1. Вспомните, хорошо ли вы (как и большинство людей) работаете, когда мало спите. Это должно уменьшить чувство, что надо срочно куда-то бежать.

2. Поймите: расслабленное лежание в постели — тоже форма полноценного отдыха независимо от того, заснете вы или нет.
3. Помните: телу нужен сон, только когда оно действительно в нем нуждается, чего нет в данный момент.
4. Выделите 30 минут для активного бодрствования, этого может быть достаточно для того, чтобы мозг начал засыпать.
5. Укрепите в намерении принять бессонницу, мысленно произнося «Мне все равно!» всякий раз, когда обнаружите, что еще не спите.
6. Считайте вдохи и выдохи.

Однако, как скажет любой, страдающий бессонницей, даже такие уловки редко работают. Почему? Потому что вы не можете обмануть свой ум: он знает, что вы проделываете все с единственной целью — заснуть. Существует большая разница между, например, «счетом вдохов и выдохов» и «счетом вдохов и выдохов, чтобы заснуть». На тонком уровне, когда ваши дела завершены, вы не способны не расстраиваться, понимая, что не спите. Каждый проходящий час заставляет вас чувствовать отчаяние и растерянность. Чтобы решить проблему, надо изменить свое *отношение* к бессоннице. Как только вы начнете по-настоящему, искренне ее принимать, ваше тело наконец получит шанс отдохнуть.

СТРАХ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ

Джерри Сейнфелд сказал: «Согласно большинству исследований, страх номер один для людей — это публичные выступления. Страх номер два — смерть. Смерть — номер два. Как вам? Это значит, что для обычного человека, отправляющегося на похороны, комфортнее быть в гробу, чем произносить панегирик».

Страх публичных выступлений действительно очень распространен — по крайней мере, треть из нас чувствует, что беспокойство «слишком велико», когда мы находимся перед аудиторией. Один из

десяти человек понимает, что это заметно мешает его работе. Я тоже делаю над собой усилие, планируя публичные выступления. Расскажу свою историю.

Если у меня запланирована важная речь, я могу чувствовать напряжение в животе — небольшой всплеск адреналина, мышечное сокращение всякий раз, когда думаю об этом. Такое волнение предсказуемо и чаще всего посещает меня, когда я планирую говорить на новую тему, к которой еще не подготовился. С ужасом представляю, как слишком часто прочищаю горло и начинаю страдать косноязычием, над моими шутками никто не смеется, и я наблюдаю за тем, какие непереносимые страдания приносит слушателям мое выступление.

Может, кто-то в аудитории, пытаясь меня поддержать, выкрикивает что-то вроде «Выдохни!» (однажды такое произошло со мной).

ПОДАВИТЕ ЭТО!

Говорят, молодой Достоевский предложил своему брату не думать о белом медведе, оставив его озадаченным и растерянным. В 1987 году Дэниел Вегнер и его коллеги попросили студентов выполнить одно и то же задание по подавлению мыслей в течение пяти минут. Они должны были звонить в колокольчик каждый раз, когда начинали думать о белом медведе. В то же самое время они произносили любые слова, которые приходили им в голову. После этого группу испытуемых попросили *преднамеренно* думать о белом медведе и решить те же задачи. (Контрольную группу попросили думать о белом медведе все 10 минут.) Первая группа, та, что подавляла мысли, не только оказалась не способна прекратить думать о белых медведях в течение первых пяти минут, но думала о них даже *больше* в течение второго пятиминутного периода, по сравнению с группой, которая не сопротивлялась подобным мыслям. Это классическое исследование показывает, что подавление создает напряжение, против которого направлено. Клинические исследователи предполагают, что данный процесс может лежать в основе психологических расстройств, таких как посттравматический стресс, депрессия и обсессивно-компульсивное расстройство: мысли, которые мы отталкиваем, возвращаются, чтобы преследовать нас.

В другом исследовании, на этот раз посвященном *эмоциональному* подавлению, специалисты из Университета штата Флорида попросили студентов не съезживаться во время просмотра фильма о бойне и не смеяться во время комедийного клипа Джея Лено. Затем они должны были выполнить сложное задание, включающее в себя слежение пальцами. Попытка контролировать эмоциональные реакции на фильмы привела к снижению уровня глюкозы в крови, и студенты с изначально более низким ее содержанием первыми провалили задание. Когда одним и тем же участникам давали сладкие напитки, чтобы восполнить нехватку глюкозы, они дольше выполняли задание. Подавление эмоций подавляет силу воли, и снижение глюкозы может быть одной из причин этого.

Два названных исследования объясняют, почему попытки противостоять шоколадному тарту – тяжелое и зачастую неблагоприятное занятие.

За моим страхом стоит желание быть любимым: выглядеть умным и обаятельным, не утомлять публику. У меня есть ложное убеждение, что, если бы все в зрительном зале похвалили меня, я был бы действительно доволен. Но есть и другая причина выступать публично с речами — чтобы донести нечто ценное до других. Одна из стратегий, которую я использовал для преодоления страха публичных выступлений, состоит в том, чтобы переключить внимание на доносимую информацию. Например, если предметом выступления является наука о мозге, я обещаю самому себе изложить несколько полезных фактов о ней до того, как речь закончится. Перемещение фокуса с себя на тему выступления обычно помогает справиться с волнением.

К сожалению, данная техника лишь частично решает проблемы, когда я не хочу выглядеть взволнованным перед аудиторией. Джо-зеф Голдштейн, учитель медитации, говорит: «Жизнь происходит на вершине мотивации». Чего я пытаюсь достичь во время своей речи? Не выглядеть взволнованным? Если да, в моей голове возникнет маленький дисплей, на котором постоянно всплывает надпись: «Ты нервничаешь?.. А *сейчас* ты нервничаешь?» Этот мучительный вопрос и вызывает беспокойство, которое я пытаюсь подавить, и как только

я начинаю из-за этого переживать, дополнительно переживаю и о том, что переживаю.

Единственное долговременное решение проблемы страха публичных выступлений — просто волноваться. Нужно перестать защищаться от беспокойства — быть готовым дрожать и говорить одновременно. Оно не продлится долго, если позволить ему существовать. Даже задолго до публичного выступления готовность беспокоиться останавливает цикл отрицательной обратной связи.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЙ КОНФЛИКТ

Так же, как приливы сменяются отливами, отношения переживают счастливые и трудные времена. Если мы хотим ощущения единения — чувствовать себя замеченными и услышанными, резонанса, пребывания «на одной волне», а оно не наступает, мы чувствуем боль. У всех пар случаются сложные периоды в жизни, которые иногда длятся продолжительное время.

Сьюзан и Майкл переживали «холодный ад». Это состояние, в котором пары чувствуют обиду и недоверие друг к другу и общаются холодно, используя тщательно подготовленные фразы. Некоторые могут так жить годами, застыв на грани развода.

После пяти месяцев безуспешной терапии и еженедельных встреч Сьюзан решила подать на развод. Ей казалось очевидным, что Майкл никогда не изменится — будет работать не менее 65 часов в неделю и не станет заботиться о себе (у него был лишний вес в 50 фунтов, и он курил). Еще больше Сьюзан огорчал тот факт, что Майкл не совершал попыток насладиться их браком; они редко выходили вместе гулять и не брали отпуск уже два с половиной года. Сьюзан чувствовала себя одинокой и отвергнутой. Майкл чувствовал, что его не ценят, в то время как он усердно трудится на благо семьи.

Решение Сьюзан развестись стал поворотным моментом и дало обоим «дар отчаяния». Казалось, Майкл впервые был готов взглянуть на то, сколько боли в его жизни. Во время одной из сессий, когда они

обсуждали сильную метель в районе Денвера, Майкл упомянул, что его 64-летний отец только что пропустил свой первый рабочий день за 20 лет. Я спросил Майкла, что это значит для него. Глаза мужчины наполнились слезами, и он ответил, что хотел бы, чтобы его отец больше наслаждался жизнью. Тогда я спросил во всеуслышание, хотели когда-нибудь Майкл того же для себя. «Мне страшно, — ответил он. — Я боюсь того, что может произойти, если я перестану работать все время. Боюсь и перестать беспокоиться о деле, опасаясь упустить из виду нечто важное, что заставит весь мой бизнес рухнуть у меня на глазах».

С этим признанием к Сьюзан пришло понимание. «Вот почему ты игнорируешь меня и детей и даже собственное тело?» — спросила она его. Майкл кивнул; теперь слезы свободно текли по его щекам. «О боже, — произнесла Сьюзан. — Я думала, что причина во мне — я недостаточно хороша и приношу тебе кучу проблем. Мы оба обеспокоены, просто по-разному. Ты боишься за бизнес, а я — за наш брак. Живу в постоянном страхе, что он разваливается *с каждым днем*, пока ты проводишь время на работе». Лед между Майклом и Сьюзан, разделявший их в течение многих лет, стал таять.

С самого начала наших встреч Майкл был в курсе своего трудоголизма. Он даже понимал, что игнорирует свою семью так же, как его самого игнорировал собственный отец. Но Майкл не чувствовал себя в состоянии полностью оборвать цепочку страданий, тянущуюся из поколения в поколение. Все начало меняться, когда он ощутил боль грядущего развода. Признав, насколько несчастной стала его жизнь, Майкл почувствовал искру сострадания — по отношению сначала к отцу, а затем и к себе.

Сьюзан часто жаловалась, что он уделял недостаточно внимания двум их детям. Но за ее жалобами стояло желание, чтобы Майкл, вернувшись с работы, обратил внимание на нее, а затем уже поиграл с детьми. Сьюзан было стыдно: она думала, что это эгоистично, и решила, что она — плохая мать. А когда осознала это как естественное желание быть ближе к мужу, смогла выразить просьбу более открыто

и уверенно. Майкл, в свою очередь, обнаружил, что ему гораздо легче удовлетворять эти просьбы.

Капля самопринятия и самосострадания позволила и Сьюзан, и Майклу начать трансформировать свои сложные эмоции. В отношениях за такими сильными чувствами, как стыд и злость, часто стоит огромное «МНЕ ТЕБЯ НЕ ХВАТАЕТ!» Просто для нас неестественно и больно не чувствовать связи с близкими.

Несмотря на очевидные различия между страхом публичных выступлений, болью в спине, бессонницей и межличностным конфликтом, они обычно имеют общую составляющую — сопротивление дискомфорту. Борьба с тем, что нас беспокоит, лишь усугубляет ситуацию. Чем больше мы способны принимать беспокойство, физический дискомфорт, бессонницу и боль от разрыва — вместе с неуверенностью в себе, которая сопровождает все это, — тем лучше результат.

Вы наверняка распознаете ту же закономерность в собственной жизни. Насколько эффективна будет диета, если вы слишком строги и самокритичны? Что происходит, когда вы спорите с дочерью-подростком о ее новом бойфренде? Куда уходит гнев, когда вы его подавляете? Мой коллега тонко заметил: «Когда вы сопротивляетесь чему-то, оно спускается в подвал и тягает там железо!»

В наихудшем варианте попытка не испытывать стыда, нападая на других, словесно или физически, может разрушить отношения и даже жизни. Пристрастие к алкоголю с целью уменьшить беспокойство или заблокировать травмирующие воспоминания может отнять у вас все, что вы имеете или когда-либо хотели иметь. Сдирание кожи, чтобы избавиться от эмоциональной боли, ничего не решает. Задача в том, чтобы повернуться к проблемам и отнести к ним с безграничным пониманием и состраданием. Эта книга написана, чтобы помочь вам ступить на сей более перспективный путь.